



Salades

Salade d'encornets



15 min **10 min** **5 min** **0** **278**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Salade

300 g **Calamar(s)**
3 c. à soupe **Riz Blanc**
2 **Tomate(s)**
4 c. à soupe **Poivron(s)**
4 c. à soupe **Grains de maïs**
4 tige(s) **Persil plat**
20 **Olives noires**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Sauce

3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Vinaigre de vin**
1 c. à café **Moutarde**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Couper les encornets en rondelles, s'ils sont petits laisser les tentacules entières.
- 2 Mettre à feu assez vif une poêle et y verser l'huile.
- 3 Quand l'huile est bien chaude y ajouter les encornets. Les faire revenir rapidement.
- 4 Il ne faut pas trop insister sur la cuisson des encornets sinon ils vont rapidement devenir caoutchouteux.
- 5 Réserver les encornets sur un papier absorbant.
- 6 Couper les tomates en cubes.
- 7 Couper le poivron en tout petits cubes.
- 8 Effeuer le persil.

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Verser tous les ingrédients de la sauce dans un saladier et battre le tout en insistant bien.

Étape 3

Dressage

- 1 Verser tous les ingrédients de la salade dans le saladier puis remuer bien le tout délicatement. Servir sans attendre.